

Wilhelm Steinmüller als Psychotherapeut

Wilhelm Steinmüller hat in seinem wissenschaftlichen Arbeitsleben vor allem zwei Themen bearbeitet: Kirchenrecht und Datenschutz. Diese Bereiche hat er mit zahlreichen Veröffentlichungen und jeweils einem Lehrbuch dokumentiert. Sein weitsichtiges und analytisches Wirken hat dabei eine große Anzahl von Wissenschaftlern einer ganzen Generation geprägt und wirkt in vielen Bereichen noch heute nach. Dieser Seite Wilhelm Steinmüllers ist auch dieser Band hauptsächlich gewidmet.

Ich habe fast meine gesamte Kindheit und Jugend mit ihm verbracht, und er hat mich in vielen Teilen wesentlich geprägt. Als Kind habe ich seine wissenschaftliche Arbeit naturgemäß nur am Rande erlebt – wie z. B. dadurch, dass bei uns regelmäßig politische und / oder philosophische Diskussionsrunden stattgefunden haben.

Dass sich Wilhelms Interesse nicht nur auf die beiden oben genannten Themen konzentrierte, ist mir aber deutlich in Erinnerung. Im Heranwachsen habe ich vor allem Wilhelms Vielfältigkeit erlebt – von Paddeln, „Radeln“ und der Musik bis zum Beruflichen, d. h. der universitären Lehre und dem Beginn seiner psychotherapeutischen Tätigkeit.

Ich habe mich sehr gefreut, als ich gefragt wurde, ob ich einen kurzen Beitrag über Wilhelms weniger bekannte psychotherapeutische Tätigkeit, der er sich vor allem in seinen späteren Jahren gewidmet hat, schreiben möchte. Allerdings verfüge ich nicht über das nötige Fachwissen, um detailliert über Methoden und Hintergründe zu schreiben oder gar seine Arbeit fundiert darstellen zu können.

Aber ich kann ein wenig von meinen persönlichen Erfahrungen berichten.

Für viele kam Wilhelms „Ausstieg“ aus der Wissenschaft und seine Beschäftigung mit der Psychotherapie vermutlich überraschend. Im Rückblick betrachtet ist das aber keineswegs so. Dieses Thema interessierte und faszinierte ihn schon seitdem ich es bewusst wahrnehmen konnte – wahrscheinlich schon viel länger. Auf der einen Seite der analysierende Wissenschaftler und auf der anderen Seite der Suchende, der wissen möchte, was den Menschen im Innersten bewegt.

Ich glaube, dass es ihm neben seiner wissenschaftlichen Arbeit immer darum ging, auch die Welt der Emotionen und Gefühle zu entdecken – viele Stationen seines Lebens zeigen das. Dieser Aspekt und diese Suche haben unser Zusammenleben schon Ende der 1980er Jahre sehr geprägt. Vielleicht schien ihm die Psychotherapie der geeignete Weg. Zusammen mit meiner Mutter hat Wilhelm neben seiner Lehrtätigkeit an der Universität zahlreiche therapeutische Kurse und Ausbildungen besucht. Besonders wichtig war in diesem Bereich sicherlich die Ausbildung in einer körperorientierten Richtung (Hakomi), die auch den Boden für seine spätere Traumarbeit bereitet hat.

Nach Ende seiner Berufstätigkeit haben meine Mutter und er ein Ausbildungsinstitut für zukünftige Heilpraktiker für den Bereich Psychotherapie gegründet. In die Ausbildung und Lehre wollte er aber wohl nicht wieder. Er wollte vertieft in die Psychotherapie einsteigen und zu diesem Zweck zog es ihn 1997 in die USA. Es müssen sehr intensive und erfahrungsreiche eineinhalb Jahre gewesen sein, in denen er viel Kontakt mit den unterschiedlichsten psychotherapeutischen Richtungen bekommen hat – auch mit der damals in Deutschland noch ziemlich unbekannten Traumatherapie. Und diese Methode hat ihn nicht wieder losgelassen. Nach seiner

Rückkehr ist er – zielstrebig wie bei allen ihm wichtigen Projekten – daran gegangen, sich eine traumatherapeutische Praxis aufzubauen. Zunächst in seiner alten Heimat Bayern, dann in Berlin.

In vielen Gesprächen hat er begeistert von den Möglichkeiten dieser Art der Therapie gesprochen, und natürlich war er in diesem Bereich auch wieder ein wenig der Pionier, denn er hat nicht einfach Gelerntes übernommen, sondern er hat sein ganz Eigenes daraus gemacht. Ebenso selbstverständlich wollte er über seinen Ansatz auch noch einmal ein Lehrbuch veröffentlichen – dann das dritte in einem dritten Bereich. Leider ist er dazu nicht mehr gekommen. Er hat aber einen großen „Zettelkasten“ (diejenigen Leser, die ihn kennen, wissen um die Zettelkästen) hinterlassen, ein Inhaltsverzeichnis und einige wesentliche Punkte notiert.

Vielleicht gibt das angefügte kurze Zitat aus einem Interview (Steinmüller 2010), das er noch kurz vor seinem Tod gegeben hat, einen kleinen Einblick in seine Sicht der Traumatherapie. Zum Abschluss möchte ich ihn an dieser Stelle deshalb selbst zu Wort kommen lassen:

Wie hat man früher versucht, Traumen zu heilen?

Da man lange Zeit die Schwere und Eigenart dieser seelischen Wunden nicht erkannte, behandelte man sie im Rahmen traditioneller Psychotherapien, zum Beispiel Gesprächs-, Gestalt-, Verhaltenstherapie, auch Psychoanalyse.

Was war daran falsch?

Falsch war es nicht. Aber der zeitliche und finanzielle Aufwand für manchmal jahrelange Therapien war und ist extrem hoch – und die Erfolgsquote dennoch gering. Vor allem hatten sie eine höchst unerwünschte „Neben“folge: Das Wiederdurchleben der Traumata

konnte wegen bestimmter Belohnungsmechanismen des Gehirns retraumatisierend wirken. [...]

„Traumatherapie“ ist also etwas anderes als Psychotherapie?

Ja. Psychotherapie und Traumatherapie unterscheiden sich in wichtigen Punkten. Sehr verkürzt könnte man sagen: Psychotherapie ist Therapie der Seele, Traumatherapie eine spezielle Therapie des Körpers, aber mit psychotherapeutischen Mitteln. Dadurch grenzt sie sich übrigens von Massage und anderen Formen direkter Körperarbeit ab, die „hand-greiflich“ vorgehen.

Worin besteht nun das Neue der Traumatherapie?

[...] Traumatherapie benutzt direkt den Körper, um die Folgen der im Körper aufbewahrten traumatischen Ereignisse aufzulösen, Psychotherapie tut dies, wenn überhaupt, indirekt, um auf seelische Probleme und Lösungsmöglichkeiten rückzuschließen.

Wenn aber gar keine Erinnerungen mehr bewusst sind?

Das kommt in der Tat häufig vor. Das Trauma „gedächtnis“ ist oft unbewusst. Es liegt tief im Körper begraben und äußert sich unter Umständen erst wieder bei ähnlichen Gefahrensituationen. Doch das spielt für die Traumaheilung keine Rolle. Ihr ist es sogar gleichgültig, ob sich der Klient oder die Klientin an ein traumatisierendes Ereignis erinnert, da sie das Wachbewusstsein zu umgehen weiß und sich auf den Körper und seine Empfindungen konzentriert. In der Traumatherapie geht es lediglich darum, die im Traumagedächtnis aufgestauten, aber dem Wachbewusstsein möglicherweise unzugänglichen gewaltigen Energien vorsichtig zu lösen. Das ist ein primär physiologischer, kein psychologischer Vorgang. Um es modisch auszudrücken: Traumaheilung ist Energiearbeit.

[...]

Gibt es für diese Verfahren eine wissenschaftliche Grundlage?

Die Erforschung der Biologie, Psychologie und Physiologie des Traumas steht erst in den Anfängen. Auch die für das Gehirn zuständige Neurologie beginnt eben erst, sich diesen Fragen zuzuwenden. Doch wie so oft eilt die Praxis der Theorie voraus. Die Wunden der Vietnam-, Irak- und Afghanistan-Veteranen können nicht auf gesicherte Ergebnisse der Wissenschaft warten. Was man meist vergisst: Weder Mondlandung noch Raumfahrt konnten je auf „gesicherte Ergebnisse“ warten.

Quellennachweis

Wilhelm Steinmüller im „Sein“-Interview, 2010. URL: <http://www.sein.de/archiv/2010/oktober-2010/traumatherapie.html>, abgerufen am 06.04.2014.

